

たんぱくコン2

献立表(週間)

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)	
夕			お浸し	穀物酢 2.5 白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5		食塩 0.3 白こしょう 0.01 杏仁フ 杏仁フルーツ 60 ルーツ	デザート	エネプリンかぼ 40			デザート	ごぼう 15 菜種油 3 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10 エネプリンいち 40		
栄養価	1785 kcal	蛋白質 47.2 g	1746 kcal	蛋白質 46.5 g	1776 kcal	蛋白質 47.7 g	1804 kcal	蛋白質 47.7 g	1749 kcal	蛋白質 47.9 g	1889 kcal	蛋白質 47.5 g	1777 kcal	蛋白質 47.2 g
	脂質 56.0 g	炭水化 270.2 g	脂質 52.1 g	炭水化 267.2 g	脂質 58.1 g	炭水化 259.8 g	脂質 52.1 g	炭水化 283.9 g	脂質 54.6 g	炭水化 263.1 g	脂質 64.8 g	炭水化 272.2 g	脂質 55.5 g	炭水化 269.4 g
	塩分 5.2 g		塩分 5.7 g		塩分 5.5 g		塩分 5.3 g		塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.3 g	

たんぱくコン2

献立表(週間)

	4月8日(日)			4月9日(月)			4月10日(火)			4月11日(水)			4月12日(木)			4月13日(金)			4月14日(土)			
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	鶏卵	25	五目煮	大根 皮剥	50	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	20	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	25	
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	2.5		人参 皮剥	10	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ ゆで	10		乾椎茸	0.5					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	
		減塩しょうゆ(5		グリーンアスパ	5		さやいんげん(10	人参と	小松菜 ゆで	40		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	3		菜種油	1	
		上白糖	1		人参 皮剥(ゆ	5		減塩しょうゆ(2.5	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3	
		合成清酒	1		食塩	0.5		上白糖	1	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		みりん風調味料	1		煮干しだし	20		ル		ごま		1										
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	鶏卵	50		鶏肉照	50		若鶏もも 皮な	20	五目ひ	ひじき	6	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20	塩たら	たらこ	5		食塩	0.2		焼き	2.5		減塩しょうゆ(2.5	じき	人参 皮剥	10	
				炒め煮	赤ピーマン	10	こ	しそ	1		上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		菜種油	1	
	きゅう	きゅうり	30		菜種油	1					ごま油	0.5		菜種油	1		パセリ	1		減塩しょうゆ(5	
	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(5	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		パセリ	1		マヨネーズパッ	10		上白糖	1	
	肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	1	お浸し	減塩しょうゆ(2.5		ピーマン	10								煮干しだし	10	
		上白糖	0.2					かつお節	0.5		菜種油	1		きょうな	20	みそ汁	小松菜	20		煮干しだし	10	
				梅和え	梅干し(調味漬	2					野菜サ	10		玉葱	10		もやし	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	
	のり佃	減塩あまのり佃	8		みりん風調味料	2.5	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.5		黄ピーマン	5		淡色辛みそ	10		みそ汁	キャベツ	30
	煮				白菜(ゆで)	40		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		煮干しだし	150		みそ汁	ぶなしめじ	10
					小葱	2		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		上白糖	0.5	和え物	なす(ゆで)	20			葱	5
	みそ汁	さやえんどう	5	みそ汁	キャベツ	20		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2		食塩	0.2			淡色辛みそ	10
		ぶなしめじ	10		ほうれん草	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01		しそ	0.2			煮干しだし	150
		白菜	20		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	100		煮干しだし	150										
		淡色辛みそ	10										みそ汁	キャベツ	30	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	
		煮干しだし	150											棒麩	2							
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100				牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	10							
													煮干しだし	150								
													牛乳	牛乳	100							
昼	そば	げんたそば(乾	80	米飯	ゆめごはん1/5	180	ホット	ドッグパン40g	40	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	180	
		かつおだし	75				ドック	フランクフルト	16.3							ライス	無塩バター	8			8	
		昆布だし	75	煮魚	まこがれい・40	40		ケチャップ	5	チキン	鶏ひき肉	30	ハヤシ	豚ももスライス	20	魚の生	さわら・40g	40		白こしょう	0.01	
		減塩しょうゆ(7.5		生姜	2		キャベツ	30	ロール	食塩	0.15	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.2				
		みりん風調味料	1.25		減塩しょうゆ(7.5		菜種油	1		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20		減塩しょうゆ(5	ガタタ	大根 皮剥	30	
		合成清酒	1.25		上白糖	1		食塩	0.1		鶏卵	2.5		菜種油	3		合成清酒	5	ン	人参 皮剥	5	
		上白糖	0.5		合成清酒	2.5					玉葱	10		ハヤシルウ	9		生姜	3		むきエビ	10	
		葱	5		里芋	20	グラタ	玉葱 ゆで	30		人参 皮剥	5		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		するめいか	5	
					小松菜	20	ン	無塩バター	6		パン粉(乾燥)	1.5		ケチャップ	2.5		レモン	10		ベビーホタテ	10	
	天ぷら	尾付きえび	20					低蛋白小麦粉	10		菜種油	0.5		白こしょう	0.01					あさり	5	
		さつま芋	20	けんち	木綿豆腐	20		クリーム(植物	20		ケチャップ	5		グリーン	5	炒煮	小松菜	50		木綿豆腐	25	
		玉葱	30	ん煮	大根 皮剥	30		コンソメ	0.5		ピーマン	5		ピエ	5		菜種油	1		チンゲンサイ	20	
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		食塩	0.3		赤ピーマン	5	グリー	レタス	20		減塩しょうゆ(5		なると	5	
		低蛋白小麦粉	15		菜種油	3		白こしょう	0.01		黄ピーマン	5	ンサラ	ブロッコリー	40		上白糖	1		葱	2	
		鶏卵	5		減塩しょうゆ(5		クリーム(植物	20		食塩	0.1	ダ	トマト	15					菜種油	1	
		菜種油	15		上白糖	1		パン粉(乾燥)	3		白こしょう	0.01		マヨネーズパッ	10	冷奴	木綿豆腐	50		中華味	1	
		減塩正油パック	5		みりん風調味料	2.5		パルメザンチー	0.1		菜種油	0.5					かつお節	0.5		減塩しょうゆ(2.5	
					煮干しだし	15							春雨の	緑豆春雨	5		小葱	1		かき油	2.5	
	煮物	じゃが芋	40				フレン	きょうな	ゆで	40	サラダ	レタス	10	中華風	玉葱	40		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5

たんぱくコン2

献立表(週間)

	4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)						
昼	玉葱	20	酢の物	かぶ 皮剥	40	チサラ	黄ピーマン	5	きゅうり	40	ソテー	にら	10	みりん風調味料	2.5				
	人参 皮剥	10		きゅうり	10	ダ	トマト	20	はつかだいこん	5		ごま油	1	片栗粉	2				
	調合油	3		人参 皮剥	5		マヨネーズパッ	10	マヨネーズパッ	10		食塩	0.2						
	減塩しょうゆ(5		穀物酢	5		鶏卵	12.5				白こしょう	0.01	炒め物	キャベツ	30			
	上白糖	1		上白糖	3				煮物	西洋かぼちゃ	40	中華味	0.3		玉葱	20			
	小葱	1		食塩	0.2	フレン	フライドポテト	60	いんげん ゆで	20	果物	キウイフルーツ	40		人参 皮剥	10			
	ゴマ和		温野菜	スナックえんど	20	ト	菜種油	3	生椎茸	10					ピーマン	8			
	え		サラダ	カリフラワー	30		食塩	0.2	減塩しょうゆ(5					調合油	1			
				マヨネーズ	10	果物	りんご	60	上白糖	1					食塩	0.2			
									煮干しだし	15					白こしょう	0.01			
	果物		果物	バレンシアオレ	70				チンゲ	玉葱	20			野菜サ	きゅうり	30			
									ンサイ	チンゲンサイ	20			ラダ	カリフラワー	15			
	デザート								のソテ	菜種油	1				トマト	30			
	ト								ー	食塩	0.2				カットわかめ	0.5			
									果物	ぶどう	60				いりごま	0.5			
															穀物酢	5			
															調合油	3			
															減塩しょうゆ(2.5			
															白こしょう	0.01			
														長ネギ	葱	50			
														のポワ	オリーブ油	3			
														レ	食塩	0.3			
															白こしょう	0.01			
															えだまめ(冷凍	5			
														果物	ネーブル	60			
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	
	マヨネ	ささ身	30	メンチ	合挽肉	40	鶏の西	若鶏もも 皮な	40	おろし	まだら・30g	30	揚げ魚	あかうお・40g	40	豚カツ	豚角肉(肩ロ一	20	
	ーズ焼	食塩	0.1	カツ	玉葱	40	京焼	減塩みそ	5	煮	片栗粉	2		食塩	0.2		食塩	0.1	
		黒こしょう	0.01		鶏卵	3		みりん風調味料	2.5		菜種油	5		片栗粉	2		白こしょう	0.01	
		マヨネーズ	5		パン粉(乾燥)	1		上白糖	0.5		生姜	3		菜種油	8		低蛋白小麦粉	4	
		パセリ(粉)	0.1		牛乳	3		大根 皮剥	40		減塩しょうゆ(7.5		大根 皮剥	40		鶏卵	3	
		サニーレタス	5		白こしょう	0.01		しそ	0.5		上白糖	2		しそ	1		パン粉(乾燥)	5	
	大根の	大根 皮剥	60		低蛋白小麦粉	3		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		菜種油	10	
	煮物	人参 皮剥	10		鶏卵	3	里芋の	里芋	45		大成清酒	2.5		大根 皮剥	80		パセリ	1.5	
		さやいんげん(10		パン粉(乾燥)	5	煮物	ほうれん草(ゆ	30		ほうれん草(ゆ	30	ホタテ	ベビーホタテ	20		レタス	5	
		菜種油	3		ケチャップ	5		上白糖	1	麻婆豆	木綿豆腐	25	スター	玉葱	30		ソースパック	5	
		減塩しょうゆ(5		ウスターソース	5		さやえんどう(5	腐	鶏ひき肉	5	ソース	ぶなしめじ	15	野菜サ	キャベツ	35	
		合成清酒	1		キャベツ	25		きのこ	生椎茸	10				ピーマン	5	ラダ	ミニトマト	15	
		煮干しだし	15		レッドキャベツ	5	の和え	えのき茸	10		葱	5		ごま油	1		マヨネーズ	15	
		鶏卵	25		マヨネーズ	10	物	ぶなしめじ	20		にんにく	0.25		かき油	3				
	ほうれ	里芋 ゆで	30	リヤン	緑豆春雨	5		エリンギ	10		生姜	2.5		白こしょう	0.01	煮物	里芋	40	
	ん草の	いりごま	1	パン	もやし	30		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(1.25	きんと	さつま芋(ゆで	50		生椎茸	10	
	白和え	減塩みそ	2.5		しそ	1		みりん風調味料	1		減塩みそ	1	ん	上白糖	3		人参 皮剥	10	
																	減塩しょうゆ(5	
																	スパゲ	スパゲティ 乾	6
																	ッティ	きゅうり	20

献立表(週間)

たんぱくコン2

	4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)															
夕	上白糖	3	穀物酢	2.5	ソテー	小松菜	30	上白糖	0.5	海藻サ	カットわかめ	1	上白糖	1	サラダ	ロースハム	5											
	板こんにやく	20	減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	10	合成清酒	1.25	ラダ	えのき茸	15	煮干しだし	15		マヨネーズ	10											
	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	1		菜種油	1	ごま油	0.5		葱	10	さやえんどう	5														
	みりん風調味料	1	ごま油	0.5		食塩	0.2	片栗粉	0.5		減塩しょうゆ(2.5	大根の	大根 皮剥	60	カリフ	カリフラワー	40										
	ほうれん草(ゆ	20	いりごま	1				とうがらし 乾	0.1		穀物酢	2.5	味噌煮	大根 葉	20	ラワー	人参 皮剥	10										
	人参 皮剥(ゆ	5	南瓜の	西洋かぼちゃ	30	デザート	エネプリンいち	40	ポテト	じゃが芋	40	上白糖	1		甘酢漬	け	淡口醤油	0.5										
	デザート	粉飴M-ス(ラ・ファン	58	サラダ	きゅうり	ト			サラダ	きゅうり	15			減塩みそ	8		穀物酢	5										
					玉葱					人参 皮剥	5	デザート	エネプリンいち	40			上白糖	3										
					マヨネーズ					ロースハム	5			煮干しだし	5		ゆず(果皮)	1										
										マヨネーズ	10					デザート	粉飴M-ス(ラ・ファン	58										
					ソテー					白こしょう	0.01					ト												
					玉葱					煮物	ぶなしめじ	30																
					貝割大根・芽						切りみつば	2																
					菜種油						減塩しょうゆ(5																
					食塩						昆布だし	15																
					白こしょう	0.01					かつおだし	15																
										デザート	エネプリンマン	40																
										ト																		
栄養価	エネルギー	1903 kcal	蛋白質	45.5 g	エネルギー	1831 kcal	蛋白質	46.7 g	エネルギー	1738 kcal	蛋白質	45.9 g	エネルギー	1756 kcal	蛋白質	47.7 g	エネルギー	1832 kcal	蛋白質	46.8 g	エネルギー	1739 kcal	蛋白質	46.5 g	エネルギー	1815 kcal	蛋白質	46.9 g
	脂質	58.8 g	炭水化	293.5 g	脂質	58.7 g	炭水化	271.9 g	脂質	69.1 g	炭水化	230.7 g	脂質	50.9 g	炭水化	275.0 g	脂質	53.9 g	炭水化	287.4 g	脂質	51.6 g	炭水化	269.1 g	脂質	53.7 g	炭水化	284.5 g
	塩分	5.5 g			塩分	5.7 g			塩分	5.8 g			塩分	5.5 g			塩分	5.9 g			塩分	5.6 g			塩分	5.7 g		

たんぱくコン2

献立表(週間)

	4月15日(日)			4月16日(月)			4月17日(火)			4月18日(水)			4月19日(木)			4月20日(金)			4月21日(土)																							
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80																					
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 合成清酒 さやいんげん(10)	50 10 1 2.5 1 1 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー マヨネーズ	35 0.01 0.5 20 10	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 上白糖 煮干しだし	100 10 6 0.5 30	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚	さけ・40g 食塩 しそ	40 0.2 0.5	切干大根煮	切干し大根 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(10) 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし	6 10 0.5 10 15 1 15	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80																		
	炒煮	もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	70 5 1 2.5 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	10 1 2.5 1	ゆで卵	鶏卵 マヨネーズパツ	50 10	おからの炒り煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	漬物	白菜 みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100															
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(2.5)	60 3 2.5	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	なす しば漬	10	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100															
	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	漬物	なす しば漬	10	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100															
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100															
昼	ソース焼きそば	げんた中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	180 30 60 15 20 10 10 0.3 0.01 3 10	揚げ魚のあんかけ	まだら・40g 片栗粉 菜種油 生姜 生くらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 減塩しょうゆ(5) 上白糖 片栗粉 煮干しだし	180 40 3 5 3 0.5 20 10 5 1 1 30	パン	南瓜パン30g マーガリン 8	30 8	揚げ魚のときのこソテ	そい 30g 食塩 白こしょう 片栗粉 菜種油 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	180 30 0.15 0.01 3 5 10 10 20 0.3 10 0.5 0.2 30 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	10 40 40 20 30 15 5 2 30 2.5	バターライス	ゆめごはん1/5 無塩バター 白こしょう	180 8 0.01	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 低蛋白小麦粉 牛乳 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	30 50 20 5 10 0.5 8 1 2.5 2	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(2.5)	30 10 5 0.5 2.5	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	魚唐揚げ	あかうお・30g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 菜種油 キャベツ 赤ピーマン マヨネーズ	30 0.3 0.01 8 8 20 10 5 50 10 5	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5

献立表(週間)

たんぱくコン2

	4月15日(日)			4月16日(月)			4月17日(火)			4月18日(水)			4月19日(木)			4月20日(金)			4月21日(土)								
昼	パンサ ンスー	カットわかめ 緑豆春雨 葱 穀物酢 食塩 上白糖 ごま油	0.5 2 5 5 0.2 1 2	減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし	ラダ きょうな ミニトマト 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 調合油 白こしょう	10 15 2.5 5 3 0.01	イカの 葱(ゆで) 和え 上白糖 穀物酢	10 40 5 3 3	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖 穀物酢	10 40 5 3 3	長芋の なが芋 大根 葉 無塩バター 合成清酒 かき油 食塩	60 10 3 2 2 0.2	ブロccoliリー 人参 皮剥(ゆ マヨネーズパッ	60 5 10	ブロccoliリー 人参 皮剥 マヨネーズパッ	60 5 10	ほうれ ん草の 味噌和 え	20 20 0.2 2 0.5 2	ほうれん草 減塩みそ 上白糖 かつお・昆布だ	40 2.5 0.5 2	果物 ぶどう	60	ビーフ ンソテ ー ー 二色浸 し ホールカーネル 菜種油 食塩 白こしょう	20 25 5 3 2.5 0.01	ピーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 3 0.3 0.01	
	果物	キウイフルーツ	40	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(40 5 0.3 2.5	果物	バナナ	100	果物	パイナップル	75	デザート ト	エネプリンいち	40	デザート ト	エネプリンいち	40	果物	ネーブル	60	果物	エネプリンいち	40	果物	もも缶(果肉) クリーム(植物 マービー 液状	40 10 3
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	魚フラ イ	まだら・50g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 ブロccoliリー ミニトマト ソースパック	50 0.2 0.01 2 5 5 7 30 15 5	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 食塩 ケチャップ ウスターソース クリーム(植物 グリーンアスパ 黄ピーマン	40 20 10 0.2 10 2.5 5 15 10	魚フラ イ	ほっけ・40g 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 レモン サラダ菜 マヨネーズパッ	40 0.01 3 5 8 8 8 6 10	揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 鶏卵 低蛋白小麦粉 菜種油 いりごま 葱 減塩しょうゆ(5 上白糖 合成清酒 ごま油 さやいんげん(40 2.5 2.5 3 5 8 1 10 5 1 1 1 20	えびと 野菜の フリッ ター	尾なしえび ブロccoliリー 食塩 薄力粉 1等 片栗粉 鶏卵 菜種油 サニーレタス レモン マヨネーズパッ	20 30 0.2 8 2 10 10 5 10 10	煮魚 まごがれい・30 生姜 減塩しょうゆ(5 上白糖 合成清酒 人参 皮剥 小松菜	30 2 5 1.5 2.5 15 50	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロー 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 玉葱 生椎茸 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 煮干しだし 鶏卵 グリーンピース	30 0.01 1.5 1.5 2.5 4 40 10 7.5 1 30 2.5 30 25 3							
	かにあ んかけ	かぶ 皮剥 人参 皮剥 かにかま グリーンピース(3 食塩	50 15 5 3 0.2	酢ばす	れんこん 赤ピーマン 食塩 上白糖 穀物酢	30 10 0.3 3 5	おかか 煮	ふき ゆで 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし 削り節	40 2.5 0.5 15 0.5	炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし さやえんどう	40 15 1 5 1 15 4	南瓜の コンソ メ煮	かぼちゃ 玉葱 コンソメ 食塩	60 20 0.5 0.2	野菜サ ラダ	きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン マヨネーズ	10 30 10 3 15	揚げ茄 子	なす(ゆで) 菜種油 減塩正油パック	60 10 5						
	めかぶ の和え 物	めかぶわかめ 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 みりん風調味料	30 2.5 0.5 2.5	ソテー	ほうれん草 玉葱 ホールカーネル	20 30 10	ソテー	ほうれん草 葱 穀物酢 減塩みそ	20 40 2.5 3	ポテト サラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ	50 10 5 8	ソテー	チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 食塩	30 10 2 0.2	煮物	じゃが芋 ゆで 玉葱 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 かつお・昆布だ	60 20 2.5 0.5 20	野菜サ ラダ	きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう	25 5 20 5 3 2.5 0.01						

献立表(週間)

たんぱくコン2

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)															
夕	菜種油	1	菜種油	1	上白糖	3	食塩	0.2	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	鳩サブ	薄力粉 1等	10	煮物	西洋かぼちゃ(50											
	食塩	0.2	食塩	0.2	デザート	エネプリンマン	40	白こしょう	0.01	ト		レ	無塩バター	6			減塩しょうゆ(2.5										
	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	デザート			ミニトマト	15				上白糖	8		上白糖	1											
	デザート	エネプリンかぼ	40	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	とろろ	カットとろろ昆布	1				鶏卵	10		上白糖	1											
							和え	きゅうり	40				ベーキングパウ	1		煮干しだし	10											
								減塩しょうゆ(2.5																			
								穀物酢	2.5																			
栄養価	エネルギー	1748 kcal	蛋白質	47.1 g	エネルギー	1864 kcal	蛋白質	47.7 g	エネルギー	1728 kcal	蛋白質	47.3 g	エネルギー	1813 kcal	蛋白質	47.6 g	エネルギー	1734 kcal	蛋白質	46.8 g	エネルギー	1809 kcal	蛋白質	46.7 g	エネルギー	1857 kcal	蛋白質	47.1 g
	脂質	54.5 g	炭水化	264.6 g	脂質	56.2 g	炭水化	289.9 g	脂質	69.4 g	炭水化	224.9 g	脂質	54.7 g	炭水化	280.5 g	脂質	57.0 g	炭水化	258.4 g	脂質	50.1 g	炭水化	288.7 g	脂質	60.1 g	炭水化	276.7 g
	塩分	5.7 g			塩分	5.5 g			塩分	5.1 g			塩分	5.8 g			塩分	5.4 g			塩分	5.8 g			塩分	5.2 g		

献立表(週間)

たんぱくコン2

	4月22日(日)			4月23日(月)			4月24日(火)			4月25日(水)			4月26日(木)			4月27日(金)			4月28日(土)						
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80				
	オイス	豚ひき肉	5	生揚げ	生揚げ	20	スクラ	鶏卵	25	炒煮	もやし	50	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	ライトツナ缶	20	しめじ	鶏卵	25				
	ター	キャベツ	ゆで	50	ともや	もやし	30	ンブル	牛乳	5	人参	皮剥	10	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	玉葱	20	とニラ	ぶなしめじ	30			
	ース炒	人参	皮剥	(ゆ	10	しのソ	人参	皮剥	10	エッグ	無塩バター	0.5	菜種油	1	け	淡口醤油	2.5	炒め物	赤ピーマン	5	の卵と	にら	15		
	め	ピーマン	(ゆで	10	テー	ピーマン	10		食塩	0.1	減塩しょうゆ	(5		生姜	2		グリーンピース	3	じ	葱	10			
		調合油		3		菜種油		2		白こしょう	0.01		上白糖	1		減塩しょうゆ	(2.5		菜種油	2	減塩しょうゆ	(5	
		ごま油		5		中華味		0.5		パセリ	0.5					上白糖	1		中華味	0.5		上白糖	1		
		かき油		3		減塩しょうゆ	(5				ひきわ				片栗粉	1		食塩	0.3		みりん風調味料	2.5		
		白こしょう		0.01		上白糖	1		きんぴ		らごぼ	ごぼう	40			貝割大根・芽	5		白こしょう	0.01		煮干しだし	30		
	ブロッ	ブロッコリー	40	煮物	焼き竹輪	10	う	人参	皮剥	10		挽きわり納豆	20		ひじき	ひじき	4	人参と	もやし	50	チンゲ	チンゲンサイ	40		
	コリー	玉葱	10		たけのこ	水煮	40		菜種油	1	ゴマ和	和種なばな	40		ひじき	人参	皮剥	10	水菜の	きょうな	10	人參	皮剥	10	
	のサラ	マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ	(2.5		減塩しょうゆ	(え	ごま	4	煮	グリーンピース	3	ナムル	人参	皮剥	10	炒め煮	菜種油	1		
	ダ				上白糖	1			上白糖	1		減塩しょうゆ	(2.5		菜種油	1		減塩しょうゆ	(2.5	減塩しょうゆ	(2.5	
									いりごま	0.5		上白糖	0.5			減塩しょうゆ	(2.5		穀物酢	5		上白糖	1	
	のり佃	減塩あまのり佃	8	なすの	なす	20		もずく	もずく	50	みそ汁	チンゲンサイ	20			上白糖	1		上白糖	2		ごま	1		
	煮			漬物	食塩	0.1		の酢物	穀物酢	5		じゃが芋	40	たいみ	たいみそ	8			ごま油	1		味付け	味付けのり	1	
					ゆかり	0.3			上白糖	3		淡色辛みそ	10	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8			のり			
	みそ汁	小松菜	10		カットわかめ	0.5			減塩しょうゆ	(2.5		煮干しだし	150	みそ汁	大根	葉	20				みそ汁	小松菜	30	
		淡色辛みそ	10	みそ汁	えのき茸	20			みそ汁	葉大根・葉、生	20	牛乳	牛乳	100		棒麩	1	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10		
		煮干しだし	150		小葱	2			淡色辛みそ	10						淡色辛みそ	10		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10		
	牛乳	牛乳	100		煮干しだし	150			煮干しだし	150						煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		
				牛乳	牛乳	100									牛乳	牛乳	100				牛乳	牛乳	100		
							牛乳	牛乳	100									牛乳	牛乳	100					
昼	鶏塩そ	そうめん	ゆで	150	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	150	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180
	うめん	若鶏もも	皮な	20		ライス		無塩バター	8																
		食塩		0.5	豚肉ご	豚ももスライス	20		食塩	0.2	煮魚	まこがれい・50	50	鶏肉ク	若鶏もも	皮な	30	魚の香	まだら・50g	50	魚三五	ほっけ(三五八)	50		
		鶏ガラスープ	0.15	ま焼き	生姜	1		白こしょう	0.01			生姜	3	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.2	八焼き	大根	皮剥	40		
		かつお・昆布だ	150		無塩バター	0.7				ハンバ	合挽肉	20		煮	人参	皮剥	15		白こしょう	0.01	しそ	1			
		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ	(1.7			ーグ	玉葱	ゆで	20		玉葱	30			パン粉(乾燥)	1		減塩正油パック	5		
		小葱	5		みりん風調味料	0.8					合挽肉	20			マッシュルーム	20			タイム	0.1					
					調りごま	0.7					人参	皮剥	(ゆ	8		無塩バター	5		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50		
	魚唐揚	まだら・40g	40		調合油	0.3					鶏卵	2.5			低蛋白小麦粉	5			無塩バター	3	テー	ピーマン	5		
	げ	白こしょう	0.01		ブロッコリー	20					パン粉(乾燥)	2.5			牛乳	40			オリーブ油	3		人参	皮剥	5	
		薄力粉	1等	5	カリフラワー	20					食塩	0.25			クリーム(植物	8			サニーレタス	3		菜種油	1		
		菜種油	10		白こしょう	0.01					白こしょう	0.01	お浸し	ほうれん草	50			コンソメ	0.5		レモン	10	食塩	0.3	
		キャベツ	20	大根の	大根	皮剥	50				菜種油	1			減塩しょうゆ	(2.5		食塩	0.2		白こしょう	0.01		
		人参	皮剥	5	煮物	人参	皮剥	10			ケチャップ	8			白こしょう	0.01			白こしょう	0.01					
		マヨネーズパッ	10		さやいんげん	(10				キャベツ	ゆで	20	梅肉和	きゅうり	40			パセリ(粉	0.2	炊合せ	大根	皮剥	30	
					減塩しょうゆ	(2.5				マヨネーズパッ	10	え		しそ	0.3					大根	皮剥	20		
					上白糖	0.5									梅干し(調味漬	2	大根サ	大根	皮剥	40		和え物	きゅうり	20	
	スイー	さつま芋	(ゆで	50		かつお・昆布だ	20	野菜サ	レタス	30	ラダ	きゅうり	15		削り節	0.2	ラダ	人参	皮剥	5		春雨	3		
	トポテ	無塩バター	3																			減塩しょうゆ	(2.5	
		上白糖	5																			上白糖	0.5		
		牛乳	10	春雨サ	緑豆春雨	6																ごま油	0.5		
		シナモン	0.3	ラダ	きゅうり	20																上白糖	1		
																						白こしょう	2.5		
																						果物	パイナップル	75	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	4月22日(日)			4月23日(月)			4月24日(火)			4月25日(水)			4月26日(木)			4月27日(金)			4月28日(土)																	
昼	果物	パインアップル	75	果物	人参 皮剥 マヨネーズ	5 10	果物	西洋なし(缶詰) クリーム(植物) マービー 液状	40 10 2	野菜ジュース	40	デザート	エネブリンかぼ	40	果物	もも缶(果肉)	40	チンゲンサイ 減塩しょうゆ(煮干しだし)	50 2.5 2.5	キャベツ ツサラダ	40 5 3 8 2 5	デザート	デザート	エネブリンいち	40											
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80									
	すき焼き	豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒	10 15 60 15 3 8 10 5 10 2 2.5 2.5	魚西京焼	そい 40g 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 3.4 0.4 1.66 40 0.5 5	照焼魚	すずぎ・50g 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 醤油パック	50 3.8 0.8 1.9 0.8 40 1 5	ミートローフ	豚ひき肉 パン粉(乾燥) 牛乳 食塩 白こしょう 玉葱 人参 皮剥 グリーンピース 鶏卵 ケチャップ 人参 皮剥 無塩バター 上白糖 ブロッコリー マヨネーズ	20 2 5 0.15 0.01 30 5 3 3 5 30 1 0.5 30 10	揚げ魚	さけ・40g 片栗粉 調合油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 木綿豆腐 玉葱 葱 にんにく 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 減塩みそ 上白糖 合成清酒 鶏ガラスープ 中華味 ごま油 片栗粉 とうがらし 乾	40 2 3 40 1 5 30 50 10 0.5 3 5 2 1 2.5 0.25 0.5 1 1 0.2	豚生姜焼き	豚かたロース 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー マヨネーズパック	40 5 2.5 3 2 40 10	れんこん炒煮	れんこん 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) とうがらし 乾	50 1 2.5 0.5 0.1	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 調合油 玉葱 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 片栗粉 穀物酢 小葱	50 30 3 0.1 0.01 3 8 50 20 1 1 5 1 5 5	磯辺和え	白菜 減塩しょうゆ(焼きのり)	60 2.5 0.2	ソテー	玉葱 人参 皮剥 菜種油 コンソメ 白こしょう	40 10 1 0.5 0.01	わかめ煮物	カットわかめ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	1 5 1 2.5 0.5	デザート	揚げ茄子 なす 菜種油 さやいんげん(減塩正油パック) 粉飴M-ス(ラ・フラン)	40 5 10 5
	里芋田楽	里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5	長芋の酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 3 5 2.5	もやし のナムル	もやし きゅうり 人参 皮剥 ごま油 食塩 いりごま	60 5 5 1 0.2 0.3	コンソメ煮	かぶ 皮剥 人参 皮剥 コンソメ 食塩	60 5 0.3 0.2	サラダ	レタス トマト 海藻サラダ ごま油 減塩しょうゆ(穀物酢) 上白糖 白こしょう	20 20 1 1 2.5 5 1 0.01	あちゃら漬け	かぶ 皮剥 食塩 穀物酢 上白糖	50 0.2 5 3	ソテー	キャベツ ゆで 糸みつば ゆで 食塩 調合油	30 10 0.2 2	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	デザート	オニオンと舞茸ソテー	1									

献立表(週間)

たんぱくコン2

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)	
夕							白こしょう 0.01							ト
							デザート ト	エネプリンマン 40						
栄養 価	エネルギー 1756 kcal	蛋白質 46.4 g	エネルギー 1802 kcal	蛋白質 47.8 g	エネルギー 1799 kcal	蛋白質 46.1 g	エネルギー 1833 kcal	蛋白質 46.8 g	エネルギー 1779 kcal	蛋白質 46.7 g	エネルギー 1716 kcal	蛋白質 47.5 g	エネルギー 1807 kcal	蛋白質 46.5 g
	脂質 61.9 g	炭水化 247.4 g	脂質 53.3 g	炭水化 280.9 g	脂質 51.7 g	炭水化 282.2 g	脂質 55.5 g	炭水化 285.4 g	脂質 50.1 g	炭水化 283.4 g	脂質 51.3 g	炭水化 263.1 g	脂質 56.5 g	炭水化 276.5 g
	塩分 5.6 g		塩分 5.3 g		塩分 5.0 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.8 g		塩分 4.9 g	

献立表(週間)

たんぱくコン2

	4月29日(日)		4月30日(月)		5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)	
夕			デザート	エネプリンマン 40										
栄養価	1杯時 - 1878 kcal	蛋白質 45.9 g	1杯時 - 1909 kcal	蛋白質 47.0 g	1杯時 - kcal	蛋白質 g	1杯時 - kcal	蛋白質 g	1杯時 - kcal	蛋白質 g	1杯時 - kcal	蛋白質 g	1杯時 - kcal	蛋白質 g
	脂質 54.5 g	炭水化 301.0 g	脂質 57.2 g	炭水化 303.8 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g	脂質 g	炭水化 g
	塩分 5.7 g		塩分 5.4 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	